

das Kochbuch zum Portal



Einleitung

Und hier sind sie – die gesammelten Rezepte von biofoodproject.de! Was bisher nur in den einzelnen Artikeln zu finden war, gibt es nun kompakt, bunt und kostenlos zum Selbstausdrucken und Nachkochen.

Auf biofoodproject.de gibt es jede Menge spannende Infos rund ums Thema Öko-Landbau und gesunde Ernährung: Was muss ich beim Trinken beachten? Wie ernähre ich mich richtig? Warum sind ökologische Produkte so wichtig? Das ist aber noch nicht alles: biofoodproject.de bedeutet auch jede Menge Spaß. Bildschirmhintergründe und Desktop-Icons von Joscha Sauer zum Download, Kühe zum Zusammenpuzzeln, Votings, Personality-Tests und Interviews mit Thomas D., Renate Künast und Erik Zabel machen Spaß und Lust auf Bio.

Damit Du nicht die einzelnen Artikel ausdrucken musst, gibt es in diesem Kochbuch alle Rezepte von biofoodproject.de zum Ausprobieren, Abschmecken und Aufessen. Viel Spaß beim Kochen, Essen und vor allem natürlich beim Abwaschen wünscht das

Bio Food Project Team

info@biofoodproject.de
www.biofoodproject.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Partytime

Bio-Brunch
Fingerfood: Streifen machen schlank
Party-Bringer Guacamole
Salatidee: Tomatisierter Rucola
Muffins

Erotic Food

Amor Shake
Pasta mit Lachs und Zucchini
Bethupferl: Zimbananen

Kulinarische Weltreise

Südamerika – Chili con Carne
Japan – Sushi
Indien – Mango-Lassi und Möhre Curry
Osteuropa – Ungarischer Feta-Auflauf
Nordafrika – Couscous

Hier kocht der Chef! – Ein ganzes Menü mit seinen Freunden

Vorspeise: Ampel-Salat
Hauptgang: Bunte Bio-Lasagne
Dessert: Eine „tiefschwarze“ Mousse au Chocolat

Verona köchelt – Jamie kocht: Kochbücher im Bio-Food-Test

Partytime

Es geht doch nichts über eine coole Party mit netten Leuten. Ein bisschen was zu trinken, gute Musik – und natürlich ordentlich was zu essen. Dass da nicht immer nur Bockwürste und Fertig-Kartoffelsalat auf dem Tisch stehen müssen, ist doch eigentlich einleuchtend - schließlich gibt es 1000 leckere, abwechslungsreiche und nebenbei auch noch gesunde Alternativen. Ob Brunch, Fingerfood oder Muffins – die passenden Rezepte gibt es hier, und zubereitet ist all das garantiert schnell und einfach!

Bio-Brunch

Zutaten:

- frische Bio-Brötchen oder Bio-Brot, ein oder zwei Sorten leckeren Bio-Fruchtaufstrich
- Bio-Müslis, Bio-Amaranth, Bio-Sesam, Mandelstifte, Bio-Kürbis- und Bio-Sonnenblumenkerne
- reichlich frisches Bio-Gemüse – *beim Rezept „Fingerfood“ stehen auch noch Dip-Empfehlungen!*
- Eine Vielfalt von Bio-Käse und Quark, zum Beispiel Feta, Mozzarella, Gouda mit Bockshornkleesamen, – und so weiter...
- frische Bio-Vollmilch, Bio-Joghurt, leckeren Rotbusch- oder Kräutertee, Bio-Säfte ganz nach Lust und Laune
- Bio-Eier, wenn man mag

....und Zeit, alles zu genießen. Übrigens: Den leckeren Kram zusammen schön anzurichten und dabei zu naschen macht Laune! Und gemeinsam Spezialitäten wie Focaccia und tomatisierten Salat zuzubereiten lohnt sich – da kann man schon mal einen ganzen Tag von morgens bis spät nachmittags in der Wohnküche sitzen...



Fingerfood: Streifen machen schlank...

Zum Brunch genauso wie für zwischendurch: Möhren, Paprika und Gurken sind bio-frisch mit Dip ein Top-Tipp. Was man alles dippen kann, bleibt ganz der Experimentierfreudigkeit überlassen – Hauptsache, das Bio-Obst und Bio-Gemüse ist frisch! Wie wär's zum Beispiel mit Paprika, Zucchini, Bananen, Erdbeeren, Möhren, Avocado, Äpfel, (gelbe, reife) Mango, Tomaten, Gurke, Zwiebeln....

So geht's: Zu dippendes Gemüse und Obst in fingerlange, etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Leicht geröstete Brotstücke und alles, was man besser nicht in Streifen schneidet (Tomatenviertel, Apfelscheiben und auch längs geviertelte, halbierte Bananen) kommen dazu auf den Teller.

Drei Dips machen das Ganze spannend:



Dips:

- Für den Curry-Dip vier Esslöffel Bio-Naturjoghurt mit einer Prise Zucker, einer Prise Salz und einem Teelöffel Currypulver verrühren, ein paar Tropfen Zitronensaft dazu – fertig.
- Der Kräuter-Dip braucht viele fein gehackte frische Kräuter: etwas Petersilie, Minze, Basilikum, Schnittlauch, eine halbe Knoblauchzehe, ein paar Rosmarinnadeln und eine Winzigkeit Dill fein hacken, mit drei Esslöffeln Quark und einem Esslöffel Joghurt verrühren. Mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen.
- Ein fruchtiger Dip entsteht, wenn man eine Zitrone auspresst und mit einer Messerspitze Senf, einer Prise Salz und drei Prisen Zucker verrührt. Dann noch einen halben Apfel mit der Küchenreibe zu Mus reiben, hinein geben. Mit einem Esslöffel Olivenöl glatt rühren, mit fein gehackter Minze und ein wenig Pfeffer würzen. Im Internet gibt's noch reichlich weitere Dip-Ideen!



Party-Bringer Guacamole

Zutaten:

- 4 reife, weiche Bio-Avocados
- 2 mittelgroße Bio-Tomaten
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Zwiebel
- 2 Bio-Limetten
- 1 Teelöffel Olivenöl
- Tabasco
- Pfeffer
- Salz
- Knoblauchzehe



Bio-Avocados sind meist etwas kleiner als herkömmliche Früchte – dafür aber besonders lecker. Einfach das Fruchtfleisch auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Die anderen Zutaten in feine Würfel schneiden. Mit dem Saft einer Limette und Öl zu einer Paste rühren. Die andere Limette waschen, trockenreiben, ganz klein schneiden und unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken – fertig! Da sich Guacamole schnell braun verfärbt, noch ein Trick: Wenn man bis zum Partystart die Avocado-Kerne in die Masse steckt, bleibt alles lecker grün!

Auf der Party Weißbrot längs schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln, kurz im Ofen anrösten und dann mit einer halben Knoblauchzehe abreiben. Die Guacamole schmeckt nicht nur zu Bratscheiben, sondern auch zu Bio-Tacos, probiert es einfach mal aus!

»Tipp:

Das Ganze mit einem Esslöffel Crème Fraîche verfeinern. Tomate mit etwas Tabasco, Salz und Basilikum dazu passt blendend – "Bloody Mary"-ähnlich.



Salatidee: Tomatisierter Rucola mit Nudeln

Zutaten für vier Personen:

- 500 g Bio-Nudeln – z.B. Dinkel-Vollkorn-Tortiglioni
- 2 Bund Bio-Rucola
- 3 EL Bio-Tomatenmark
- 3-4 TL Sesamsaat
- 1 kleine Bio-Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Bio-Apfel
- Rübekraut oder Honig
- Bio-Balsamico-Essig
- 4 EL Bio-Olivenöl
- Gewürze (am besten frische)
- 2 Bio-Tomaten
- 50-100g frischen Parmesan (am Stück)

Rucolasalat ist in Mode – und SO ist er unschlagbar lecker!
Nicht nur zum Brunch...

In einer Pfanne Sesam vorsichtig anrösten, anschließend in einer kleinen Schüssel beiseite stellen. Tomatenmark vorsichtig in Olivenöl anbraten (Vorsicht – spritzt!). Eine in Würfel geschnittene Zwiebel und eine halbierte Knoblauchzehe hinzugeben. Einen halben, in 1 cm-Würfel geschnittenen Apfel dazugeben, einen Teelöffel Rübekraut (oder Honig) dazugeben. Mit Pfeffer, Basilikum, Salz und Rosmarin würzen. Mit Balsamico-Essig und Wasser ablöschen, den Herd abstellen. Bei Bedarf jetzt die Knoblauchzehe heraussuchen – schmeckt aber eigentlich ganz gut, wenn man draufbeißt!

Den gewaschenen Rucola (bei großen Blättern quer halbieren) in die Pfanne werfen, kurz schwenken und durchmischen – fertig!

Die Nudeln nach Packungsangaben zubereiten. Nudeln abgießen, in einer Salatschüssel mit dem tomatisierten Rucola und zwei gewürfelten Tomaten vermischen. Jetzt noch die Sesamkörner druntermischen – fertig. Schmeckt am besten, wenn man über den Salat noch ein bis zwei Handvoll grob geriebenen Parmesan streut!



Von diesem Muffin stammen sie alle ab – der Urtyp

Zutaten (für 12 Stück):

- 100 g Bio-Vollkornmehl
- 120 g Bio-Mehl (Typ 405)
- 2 TL Backpulver (oder 1 TL Backpulver und TL Natron)
- 1 TL Gewürze (z.B. Zimt, Vanille)
- 1 Bio-Ei
- 120g brauner Bio-Zucker
- 100 g Bio-Butter
- 230 g Bio-Buttermilch, Bio-Milch oder Bio-Joghurt
- 50 g z.B. gehackte Bio-Nüsse oder Schokostückchen
- 200 g Bio-Obst (z.B. Bio-Äpfel)

Zuerst den Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Muffin-Form einfetten oder Papierförmchen einsetzen. Das Bio-Mehl, Backpulver und Natron mit den Gewürzen und z.B. Bio-Nüssen oder Schokostücken in eine Schüssel geben und vermischen. In einer zweiten Schüssel das Ei leicht verquirlen, den Zucker, die Bio-Milch und die Butter dazugeben und alles miteinander verrühren. Dazu kommt nun die Mehlmischung. Dann das Bio-Obst waschen oder putzen, klein schneiden und dazugeben. Tipp: Wenn das Obst vorher in Mehl gewälzt wurde, sinkt es in der Form nicht zu Boden, sondern ist schön im ganzen Muffin verteilt. Nun kann der Teig in die Blechvertiefungen bzw. in die Papierförmchen eingefüllt werden. Im Backofen die ganze Sache goldgelb backen lassen. Das dauert ca. 20 Minuten. Nach dem Rausnehmen müssen die Muffins noch etwa 5 Minuten in ihren Förmchen bleiben, danach kann man sie essen – sie schmecken warm super, man kann sie aber auch ein paar Tage aufheben.

Das Grundrezept kann man fast beliebig ändern, indem man immer neue Gewürze und Zutaten kombiniert. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn man den Zucker weg lässt und durch etwas Mehl ersetzt, kann man auch salzige Muffins machen – der ideale, herzhaft Snack für zwischendurch.

Die Vielfalt von Muffins lässt sich auch ideal für einen Muffin-Contest einsetzen: Bildet zwei Gruppen und geht auf dem Bio-Markt oder im Bio-Laden einkaufen. Dann kreiert jede Gruppe mit ihren Einkäufen neue, exotische Muffins, die hinterher der anderen Gruppe präsentiert werden. Beim gemeinsamen Verspeisen wird der Sieger-Muffin gekürt.

Erotic Food

Liebe geht durch den Magen. Diese Weisheit ist zugegebenermaßen nicht ganz neu, aber sie stimmt! Denn ein gemütliches Essen zu zweit, mit Kerzen, vielleicht ein paar Blumen auf dem Tisch und eben richtig leckerem – erotischem – Essen ist die perfekte Einleitung für einen aufregenden, romantischen Abend. Ein paar Rezepttipps haben wir dafür hier zusammengestellt. Was es sonst noch so zu beachten gibt und warum und welche Lebensmittel eine besonders anregende Wirkung haben, erfährst du unter www.bio-food-project.de im Bereich „Life“. Viel Spaß!



Amor-Shake

Milch und Beeren mit einem Mixer oder einem Pürierstab vermischen und nach Geschmack süßen. Dann mit Eiswürfeln in schönen Gläsern gut gekühlt servieren. Ggf. mit ein paar Beeren garnieren.

- 250 g reife Bio-Beeren, z.B. Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 500 ml Bio-Milch oder Bio-Dickmilch oder gemischt
- Honig oder Zucker zum Abschmecken
- Eiswürfel



Pasta mit Lachs und Zucchini



Zutaten:

- 250 g Bio-Pasta, z.B. Bandnudeln oder Spaghetti
- 2 Stücke Lachsfilets aus Bio-Zucht, nicht nur den Tieren zuliebe (geht auch gut aus der Tiefkühltruhe)
- 1 kleine Zucchini aus Bio-Landbau
- 200 ml Bio-Sahne
- Bund Bio-Dill (Aphrodisiakum!)
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
- ca. 1 EL Butter zum Braten

Die beiden Lachsfilets in gut essbare Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft einreiben. Die Zucchini waschen und in Stückchen schneiden. Die Pasta gemäß Packungsanleitung kochen. Sie sollte gleichzeitig mit der Soße gar sein. Dann die Butter in einer beschichteten Pfanne zergehen lassen und die Lachsstückchen dazugeben. Zunächst bei großer Hitze, aber sobald der Lachs drin ist, die Platte auf mittlere Hitze zurückschalten. Wenn der Lachs überall gleichmäßig gar ist (dann wird er etwas heller), ihn auf einem Teller beiseite stellen. Dabei die Butter möglichst in der Pfanne lassen oder die Pfanne etwas nachbuttern. Jetzt bei mittlerer Hitze die Zucchinistücke in die Pfanne werfen und ein paar Minuten braten, bis sie gar sind (probieren!). Dann die Sahne dazuschütten und aufkochen.

Den Lachs wieder in die Pfanne geben und kurz warm werden lassen. Jetzt den klein gehackten Dill einrühren. Die Nudeln, wenn sie al dente sind, abgießen und auf zwei Teller verteilen. Lachs-Soße oben drüber und mit etwas Dill garnieren.



Bethhupferl: Zimtbananen



Zutaten:

- 2 Bio-Bananen
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- etwas Bio-Orangensaft
(den übrigen Saft gibt's zum Brunch)
- Zimt

Die Bananen halbieren. Butter in der heißen Pfanne schmelzen lassen. Bananen reinlegen und von jeder Seite 1-2 Minuten anbräunen. Dann den Zucker (auch lecker: Honig) über die Bananen gießen. Nach kurzem Warten karamellisiert er – Achtung, jetzt ist der flüssige Zucker verdammt heiß, aber auch sehr lecker. Den Orangensaft zugießen und verrühren. Bananen vorsichtig auf zwei Teller legen und die karamellierte Soße aus der Pfanne schön über die Bananen verteilen. Mit Zimt bestreuen, zum Beispiel in Herzform.



Kulinarische Weltreise

Wer denkt, Bio-Food kommt mit schrumpeligen Karotten und „Körnerfraß“ daher, der liegt völlig daneben: Aus jedem Rezept kann Bio-Food werden. Damit es nicht langweilig wird, haben wir keine weiten Wege gescheut und haben Rezepte aus der ganzen Welt mitgebracht.



Südamerika – Chili con Carne



Zutaten (für 12 Stück):

- 500 g Bio-Hackfleisch
- 500 g Bio-Kidney-Bohnen
- 1 große Bio-Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Bio-Paprikaschote
- 15 Bio-Tomaten
- 2 Bio-Chilischoten oder Chilipulver/ Cayennepfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL frisch gemahlener Koriander
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Einen Tag vorher die roten Bohnen in genügend Wasser einlegen und über Nacht stehen lassen. Einweichwasser wegkippen. Bohnen mit frischem Wasser ohne Salz etc. gar kochen (ca. 1 Stunde). Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die Paprikaschote putzen, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzförmig anritzen, mit kochendem Wasser übergießen – anschließend lässt sich die Haut gut abziehen. Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden (außerhalb der Tomatensaison kann man auch geschälte Tomaten oder passierte Tomaten aus dem Glas verwenden (ca. 750 g)). Die Chilischoten mit einem Küchenmesser aufschlitzen, die Kerne entfernen und die Schoten klein schneiden (am besten Küchenhandschuhe tragen, das Zeug brennt auf der Haut). Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, das Hackfleisch unter Rühren fünf Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einen großen Topf geben. Anschließend Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chili in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze dünsten. Die Tomaten, das Lorbeerblatt, Oregano und Cumin zugeben. Alles 15 Minuten kochen lassen. Bohnen, Tomatengemüse mit dem Hackfleisch im Topf mischen und weitere zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver scharf abschmecken. Wer Tabasco hat, kann auch damit noch würzen!

Wer lieber Chili sin Carne mag: das Hackfleisch kann man durch Soja-Gehacktes ersetzen. Wenn man noch ein Glas (0,2 Liter) Bier mitkocht, schmeckts fast wie das fleischige Original. Auch empfiehlt sich, eine Paprika mehr zu benutzen.

»»» Tipp:

Das Chili ruhig einen Tag vorher kochen und nur wieder aufwärmen – wenn es gut durchgezogen ist, schmeckts sogar besser als frisch!
Noch ein Tipp: Wer's lieber weniger scharf mag, gart die ganzen Chilischoten mit und entfernt sie vor dem Essen wieder.



Japan – Sushi Maki



Zutaten:

- 2 Tassen Sushi-Reis
- 2 Tassen Wasser
- 5 EL milder, heller Essig (z.B. Reissessig oder verdünnter Weißweinessig)
- 2 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 3 Blatt Nori (getrockneter Seetang)

Füllungen:

- etwas Wasabi-Paste (jap. grüner Meerrettich)
- 1 Bio-Ei
- 1 Bio-Avocado
- 1 Stück Bio-Staudensellerie
- 1 Bio-Frühlingszwiebel
- 1 Bio-Salatgurke
- wenige getrocknete Shitake-Pilze
- Soja-Soße

Zur Zubereitung braucht man eine Bambusmatte (zum Rollen, gibt es meist günstig zu den Algenblättern dazu) – notfalls kann man sich auch mit einem sauberen Küchentuch behelfen.

Den Reis gut abwaschen, abtropfen lassen. Dann das Wasser zugeben und erst mal eine Stunde stehen lassen. Vor dem Kochen etwas Salz

hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, dann runterstellen und bei fest geschlossenem Deckel ziehen lassen (etwa 20 Minuten). Wenn möglich nicht öffnen und umrühren – aber auch nicht anbrennen lassen! Währenddessen Zucker und Salz in Essig auflösen.

Den klebrigen Reis in eine Schüssel füllen, das Säuerungs-Gemisch unterrühren und gut verteilen. Den Reis abkühlen lassen.

Die Füllungen: Die Pilze gut quellen lassen. Das Ei verquirlen und in der Pfanne von beiden Seiten braun zu einem Omelett backen. Omelett, Pilze und Gemüse in schmale Streifen (ca. 1 cm) schneiden (die Gurke der Länge nach durchschneiden und aushöhlen, für die Füllung wird nur das feste Fruchtfleisch verwendet)

Den kalten Reis wie auf der Sushi-Reis-Packung beschrieben auf die Nori geben, eine Winzigkeit (!) Wasabi darauf verstreichen. Je drei Streifen verschiedener Füllungen dazugeben (verschiedene Kombinationen bringen Farbe auf den Teller...) und einrollen. Die großen Rollen kann man gut im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Essen noch in etwa fünf Zentimeter lange Röllchen schneiden – fertig! Sieht auf einem dunklen Teller zur Pyramide aufgetürmt genial aus! Soja-Soße und Wasabi beim Servieren nicht vergessen!



Indien - Mango-Lassi mit Kokosnussmilch

Zutaten:

- 1 vollreife gelbe Bio-Mango
- 150g Bio-Naturjoghurt
- 100 ml Kokosmilch
- ein paar Eiswürfel



Die Mango schälen, den Kern herausschneiden, mit den restlichen Zutaten in einem Mixer verquirlen – fertig. Über die Eiswürfel in ein großes Glas gießen. Löscht wunderbar den Durst – und macht an heißen Tagen sogar satt!

Indien – Möhrencurry

Zutaten:

- 600 g Bio-Möhren
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 kleine Bio-Zwiebel
- 150 g Cashewnüsse (bio & fair!)
- 1 EL Curry
- TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 2 EL Kokosflocken
- 3 mittelgroße Bio-Bananen
- 500 ml Bio-Orangensaft
- 250 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- etwas Gemüsebrühe
- Kreuzkümmel, Ingwer, Salz, Pfeffer und Honig zum Abschmecken

Möhren schälen, in Stücke schneiden, und in heißem Öl leicht anbraten. Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann 5 Min. kochen lassen. Kokosmilch dazu – fertig!
Dazu gibt's Vollkorn- oder Basmatireis – natürlich auch bio!

Osteuropa – Ungarischer Feta-Auflauf

Zutaten:

- 250 g rote Bio-Paprika
- 500 g Bio-Tomaten
- 250 g Bio-Schafs-Feta
- 1 TL Bio-Vollkornmehl
- 125 g Bio-Butter
- 3 EL Bio-Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Die Tomaten und die Paprika häuten. Dazu kreuzförmig einritzen und einfach im Waschbecken mit kochendem Wasser übergießen. Anschließend lässt sich die Haut einfach abziehen. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden und dabei entkernen. Beides etwa 5-7 Minuten in Olivenöl dünsten und etwa 15 Minuten abkühlen lassen.

Die Butter schmelzen, gewürfelte Feta und Mehl dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gemüse und die Käsesauce mischen und in eine Auflaufform geben. Das Ganze bei 200°C für 15 Minuten in den Ofen – fertig! Dazu etwas Bulgur (gibt's mit Zubereitungstipp in fast jedem Naturkostladen) und ein Glas Kefir mit ein bisschen Minze – lecker!

Nordafrika – Couscous

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Bio-Couscous
- 3 reife Bio-Zitronen
- 100 g Bio-Rosinen
- Glas Bio-Apfelsaft
- 500 g reife Bio-Tomaten
- 50 g gehobelte oder gestiftelte Mandeln
- 1 Glas Bio-Tomatensaft
- 10 Blätter frische Bio-Minze
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt

Den Couscous nach Packungsangaben garen (evtl. _ Bio-Brühwürfel dazugeben) und abkühlen lassen. Mit dem Saft von zwei Zitronen vermischen. In einem Schälchen die Rosinen im Apfelsaft einweichen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen und häuten, halbieren und in Würfel schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne vorsichtig anrösten. Tomaten, Tomatensaft, Öl, eingeweichte Rosinen und Mandeln zum Couscous geben, alles gut vermischen. Alles mit etwas Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Minze kleinzupfen und untermischen. Eine Zitrone waschen, abtrocknen und zum Dekorieren in sehr dünne Scheiben schneiden. Vor dem Servieren 30 Minuten durchziehen lassen.

»»» Tipp:

10 Blättchen Minze gibt es natürlich nirgends zu kaufen. Kauft also einen ganzen Bund und probiert den Pfefferminztee: In einem Liter starkem schwarzen Tee für 3 Minuten 3 Zweige Pfefferminze versenken. Heiß mit Bio-Rohzucker servieren.



Hier kocht der Chef!

Moderne Zeiten. Alles muss schnell, hektisch, sofort sein – doch muss es das wirklich? Man hat kaum noch Zeit, zu genießen, dabei ist Genuss ein echtes Lebenselixier! Und weil nur geteilter Genuss wahrer Genuss ist, lautet der Vorschlag: sich Zeit für Freunde nehmen, gemeinsam das Menü kochen und einen ganzen Abend lang nur genießen, quatschen, relaxen. Die Rezepte sind nur Vorschläge – mit eigener Abwandlung macht's erst richtig Spaß! Wenn man ein durchgängiges Motto hat, wird das ganze Ereignis beinahe zur Kunstform. Man kann zum Beispiel versuchen, ein Farbenmenü zu kochen: eine Ampel-Vorspeise, den Hauptgang Bunt, und den Nachtisch schwarz? (Natürlich darf man die Farbenlehre dabei nicht zu eng sehen – Mousse au Chocolat ist schon schwarz genug!) Ein Tipp: auch ein Formen-Menü ist möglich – rechteckig anfangen, kreisrund satt essen und mit einem dreieckigen Dessert abschließen ist gar kein Problem. Der Koch-Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wetten? Zusammen einkaufen gehen kann dabei ganz schön kreativ machen.

Vorspeise: Ampel-Salat

Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Erdbeeren und Rucola großzügig auf vier Tellern verteilen. Den Käse in dünne Streifen schneiden, ein bisschen

Rot-Gelb-Grüne Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Bio-Erdbeeren
- 200 g Rucola (Rauke)
- 200 g Bio-Käse am Stück (gelben, nicht zu würzigen)
- Balsamico-Essig
- Bio-Walnuss- oder Bio-Distelöl
- frischer Pfeffer
- Salz



davon über den Salat streuen – den Rest auf einem Teller zum Salat reichen. Balsamico-Essig, das Öl und die Gewürze zum Anrichten auf dem Tisch bereistellen. Den Ampel-Salat bei Tisch nach eigenem Geschmack würzen und mit den Käsestreifen garnieren. Übrigens: Erdbeeren mit grünem Pfeffer schmecken erstaunlich gut!



Hauptgang: Bunte Bio-Lasagne

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 1 Packung Bio-Lasagneplatten
- 1 kleine Bio-Aubergine
- 2 kleine Bio-Zucchini
- 3 Bio-Möhren
- 4 Bio-Tomaten
- ein paar frische Bio-Champignons
- 1 Bio-Zwiebel
- 1 Bio-Knoblauchzehe
- frischer geriebener Bio-Parmesan
- Bio-Emmentaler oder anderer Käse
- Olivenöl zum Andünsten



Alle Gemüse in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Die Tomaten hinzufügen und kurz durchköcheln lassen, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, getrockneten Kräutern und gepresstem Knoblauch würzen. Das restliche Gemüse hin-ein geben und ganz kurz mitköcheln lassen, so dass es noch Biss hat.



Béchamel-Sauce:

- 2-3 EL Bio-Butter
- 2 EL Bio-Mehl
- 3/8 Liter Bio-Milch
- 1 EL Bio-Gemüsebrühpulver oder 1 Bio-Gemüsebrühwürfel
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 70 g geriebener Parmesan

Für die Béchamel-Sauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darüber stäuben und sofort gut umrühren. Unter ständigem Rühren die kalte Milch hineingießen und gut rühren. Vorsichtig, damit es nicht klumpt! Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Bio-Brühe abschmecken, 20 Minuten köcheln lassen (Achtung, brennt leicht an!). Mit geriebenem Parmesan verfeinern. In einer Auflaufform eine dünne Schicht Béchamel-Sauce einfüllen. Darüber kommt eine Schicht Lasagneblätter. Eine Schicht Gemüsefüllung einfüllen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und einen Teil über dem Gemüse verteilen. Dann wieder eine Schicht Béchamel, Lasagneblätter, Gemüse und Käse schichten. Nochmals wiederholen. Zuletzt noch einmal mit Lasagneblättern abdecken und die restliche Béchamel-Sauce darüber verteilen. Noch ein wenig Parmesan darüber reiben.

»»Tipp:

Lasagneplatten lassen sich auch ganz einfach selbst herstellen: Einfach 2 Bio-Eier aufschlagen und zusammen mit 200 Gramm Bio-Mehl, etwas Salz und Muskat zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mindestens 1 Stunde kühl stellen. Danach den Teig in Stücke teilen und diese gleichmäßig dünn ausrollen und in der gewünschten Plattengröße zurecht schneiden.

Das ganze im Ofen bei 170 Grad ca. 40 Minuten backen, bis die oberste Schicht eine schöne braune Farbe erhält. Etwa zwanzig Minuten im offenen Ofen auskühlen lassen, damit die Lasagne fest wird. Dazu schmeckt Traubensaft ganz prima! Ein paar Weintrauben und ein Blatt Weinlaub am Tellerrand machen das ganze rund...



Dessert: Eine "tiefschwarze" Mousse au Chocolat

Achtung: dieses Rezept braucht Vorbereitung! Am besten damit anfangen – denn die Mousse muss lange kalt stehen!

Zutaten (für 4-8 Personen – je nach Appetit):

- 5 Kaffeelöffel Kaffeepulver
- 350 g Bio-Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 4 Bio-Eier
- 500 ml Bio-Sahne
- ein bisschen Salz
- 50 g Zucker

Ein echt königlicher Nachtisch ist die Schoko-Mousse. Jeder Schritt ist heikel – besonders, wenn man etwas schmilzt oder schaumig rührt, ist Vorsicht geboten! Nicht zu heiß werden lassen und kein Wasser hineintropfen gilt beim Schmelzen. Beim Ei-Schnee aufpassen, dass kein Eigelb mit dem Eiweiß vermischt wird – sonst wird's nicht steif! Und beim Einrühren mit kleinen Mengen und Gefühl arbeiten: nicht zu heiß, nicht zu kalt, nicht zu schnell, nicht zu langsam: die Mitte ist gesucht!

Eine halbe Tasse Wasser aufkochen und über den Kaffee gießen. Abkühlen lassen, der Kaffee setzt sich dann unten in der Tasse als Kaffeesatz ab. Zwei Eier vorsichtig trennen. Das Eiweiß kühl stellen. Zwei weitere ganze Eier und die zwei Eigelb mit drei Esslöffeln vom starken Kaffee im warmen Wasserbad mit dem Zucker schaumig schlagen (mit dem Mixer etwa 5 Minuten), anschließend kalt weiter schlagen, bis alles cremig ist (noch mal etwa 5 Minuten). Die Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Masse ganz langsam mit einem Esslöffel in die Eimasse einrühren.

Anschließend die zwei gekühlten Eiweiße mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Auch die ebenfalls gekühlte Sahne schlagen. Wenn die Eimasse gut abgekühlt ist (höchstens lauwarm), die steifgeschlagene Sahne und den Eischnee unterziehen.

Die Mousse au Chocolat muss mindestens 6 Stunden im Kühlschrank fest werden!

Tipp: Als krönenden Abschluss in aller Ruhe von schwarzen Tellern genüsslich verspeisen – zu Kerzenschein, da erscheint die Mousse noch dunkler...

Man kann die Mousse auch mit weißer Schokolade machen. Es lohnt sich auf jeden Fall immer, richtig gute Bio-Schokolade zu verwenden – Geschmack und Schmelzverhalten sind einfach besser. Ein Hauch echter Vanille ist übrigens eine geschmacklich hervorragende Bereicherung!

Verona köchelt – Jamie kocht

Kochen macht Spaß, das merken immer mehr Leute. Doch wenn Mama es einem nicht beigebracht hat, steht man bisweilen ziemlich auf dem Schlauch. Was könnte man zum Essen mit den Freunden kochen? Und vor allem wie? Abhilfe schaffen Kochbücher.

Die Auswahl ist heutzutage riesig, und glücklicherweise haben die Kochbücher von heute nichts mehr mit ihren spießigen Vorfahren der 80er-Jahre zu tun. Meist ist alles leicht erklärt, zusätzlich mit Fotos bebildert und um eine Liste mit allgemeinen Küchentipps ergänzt. So wird jeder schnell zum Sternekoch.

Hier sind die BIO-FOOD-PROJECT-TOP-4:

Platz 4:

„Kochen mit dem Blubb“ – Veronas Spinatkochbuch, ISBN 3-7742-1609-6, ab € 8,00. Angeblich hat sich Dieter Bohlen ja von Verona Feldbusch scheiden lassen, weil sie nicht kochen kann. Und jetzt ein Kochbuch, das sich nur um Verona dreht? Das lässt einen wundern. Und tatsächlich: Die Rezepte in Veronas Kochbuch sind nicht unbedingt die raffiniertesten. Dafür aber in korrektem Deutsch formuliert, immerhin. Und wer auf Spinat, Verona und einfache, aber trotzdem leckere Rezepte steht, sollte sich dieses Buch zulegen. Favorit: Spinatgratin mit Mozzarella.

Platz 3:

„Unser Kochbuch“
ISBN 3-576-11628-1, € 20,00. Der Mercedes unter den Kochbüchern – leider auch preislich. Die Autoren dieses Buches sind Eckard Witzigmann, ein berühmter Spitzenkoch, und der Moderator Alfred „Bio“ Biölek. Alles in allem ziemlich trocken aufgemacht, dafür aber Hammer-Rezepte, die super lecker schmecken. Fortgeschrittene sollten sich dieses – übrigens rein vegetarische – Kochbuch mal anschauen. Favorit: Orientalischer Spinatstrudel mit Rosinen und Pinienkernen.

Platz 2:

„Das Kochbuch“

ISBN 3-7742-5467-2, € 14,90. Dieses Kochbuch ist ein echter Geheimtipp. Auf 240 Seiten bekommt man hier alle Infos, um jahrelang abwechslungsreich lecker kochen zu können. Als Standardwerk, auch zum kochen lernen, sehr zu empfehlen, da alle Schritte genauestens und einfach erklärt werden. Favorit: Lachsfilet mit Paprika und Mango.

Platz 1:

***trommelwirbel* „Kochen mit Jamie Oliver“, das Kochbuch des „naked chef“!**

ISBN: 3-8310-0394-7, € 16,90. Die Bibel für cooles, geniales Kochen. Jamie hat die Kochszene in England umgekrempelt und ist zum Pop-Star mit eigener Fernsehsendung geworden (wird auch in Deutschland ausgestrahlt). Als jüngster Sternekoch Englands hat er echt was drauf. Seine Rezepte klingen toll und schmecken super. Und dank seiner Erläuterungen ist es auch kein Problem, die Rezepte umzusetzen. Das macht Lust auf mehr. Favorit: Pilzrisotto mit Knoblauch, Thymian und Petersilie.

Notizen:

Bio Food – eat carefully!

Öko-Landbau - was heißt das?

Der ökologische Landbau ist eine besonders naturnahe Form der Landwirtschaft. Ergebnis dieser umweltschonenden Anbauweise: Hochwertige Lebensmittel, die gesund und zudem noch lecker sind.

Was ist wichtig beim Öko-Landbau?

Arbeiten nach ökologischen Prinzipien bedeutet: Boden, Pflanze und Tiere in einen natürlichen Kreislauf integrieren. Dadurch ist Öko-Landbau umweltfreundlicher als die herkömmliche Landwirtschaft.

Bio-Landbau ist mehr als "keine Spritzmittel"

Bio-Bauern verzichten auf leichtlösliche Mineraldünger, chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und einstreulose Tierhaltung. Stattdessen wenden sie sowohl traditionelle als auch moderne Methoden an. Tiere werden grundsätzlich artgerecht gehalten.

Wie erkenne ich Bio-Lebensmittel?

In den Regalen der Supermärkte stehen Bio-Lebensmittel oft neben konventionell erzeugten Produkten. Damit tatsächlich Bio-Produkte im Einkaufskorb landen, muss man nur auf das Bio-Siegel oder die Bezeichnung „Bio“ oder „Öko“ achten.

Alles Bio oder was?

"Ungespritzt" macht aus einer Möhre oder aus einem Apfel nicht automatisch ein Bio-Produkt. Nur Lebensmittel, die nach anerkannt ökologischen Richtlinien produziert werden, dürfen mit "Bio" oder "Öko" gekennzeichnet werden. Strenge und regelmäßige Kontrollen sorgen dafür, dass garantiert Öko ist, wo Öko drauf steht.

Mehr Infos, aktuelle News und Spaß rund um Bio Food gibt es unter www.bio-food-project.de/!

